

〇〇 11月献立表 〇〇

練馬デイサービス

				1 (金)		2 (土)	
昼食							
				ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース 《郷土料理》芋煮 大根サラダ みかん缶 エネルギー 468 kcal		鮭ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の黄菊和え フルーツ (バナナ) エネルギー 403 kcal	
3時				フルーチェ 56 kcal		ロールケーキ 113 kcal	
4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)	
昼食	ごはん 中華スープ 《リクエスト》生揚げの中華味噌炒め シューマイ ごぼうサラダ 漬物 エネルギー 474 kcal	ごはん 味噌汁 さわらの生姜焼き 切り昆布煮付け 白菜の甘酢和え フルーツ (オレンジ) エネルギー 414 kcal	A ますのクリーム煮 B 鶏肉のクリーム煮 ごはん 玉子スープ ほうれん草とコーンのソテー もやしサラダ パイン缶 選択A 442 kcal 選択B 442 kcal	ごはん 味噌汁 白身フライとコロッケ 里芋のそぼろ煮 青梗菜の柚子風味和え 漬物 エネルギー 441 kcal	菜飯 味噌汁 かれいの煮付け 野菜炒め インゲンのマヨ和え 漬物 エネルギー 427 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め 大根のかにあんかけ ブロッコリーサラダ 漬物 エネルギー 434 kcal	
3時	手作りおやつ	手作りおやつ	ゼリー 73 kcal	パンケーキ 87 kcal	パウムクーヘン 18 kcal	あんぱん 105 kcal	
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)	
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き がんもの煮物 もやしとにらの和え物 漬物 エネルギー 459 kcal	《リクエスト》チキンカレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け 黄桃缶 エネルギー 484 kcal	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き レンコンの煮物 インゲンの胡麻和え 漬物 エネルギー 486 kcal	ごはん かき玉スープ 豆腐の旨煮 茄子の揚げ出し ほうれん草のナムル フルーツ エネルギー 494 kcal	A たらたるとろろソースかけ B 鶏肉のタルタルソースかけ ごはん 味噌汁 南瓜の含め煮 オクラのなめたけ和え 漬物 選択A 439 kcal 選択B 469 kcal	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 キャベツの甘酢炒め とろろ芋 漬物 エネルギー 455 kcal	
3時	ショコラケーキ 107 kcal	たいやき 106 kcal	プチドック 100 kcal	プリン 89 kcal	コーヒーゼリー 91 kcal	メープルケーキ 104 kcal	
18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)	
昼食	ごはん 味噌汁 かき揚げ 湯豆腐 ブロッコリーの和え物 漬物 エネルギー 441 kcal	A 鶏肉の胡麻焼き B さわらの胡麻焼き ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 青梗菜のピーナツ和え 漬物 選択A 460 kcal 選択B 473 kcal	スパゲティ ミートソース コンソメスープ キャベツの彩りサラダ フルーツ (バナナ) エネルギー 427 kcal	里芋の炊き込みご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 卵と野菜の炒め物 大根のしそ和え みかん缶 エネルギー 496 kcal	ごはん すまし汁 さわらの味噌マヨ焼き じゃが芋のクリーム煮 ほうれん草のおかか和え 漬物 エネルギー 460 kcal	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 餃子 中華サラダ 漬物 エネルギー 522 kcal	
3時	クリームパン 131 kcal	ロールケーキ 113 kcal	パウムクーヘン 135 kcal	メープルケーキ 104 kcal	まんじゅう 70 kcal	フルーチェ 56 kcal	
25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)	
昼食	ごはん 味噌汁 親子煮 金平ごぼう 青梗菜の胡麻ドレ和え カクテル缶 エネルギー 505 kcal	ごはん すまし汁 ますのちゃんちゃん焼き 里芋の煮ころがし インゲンの辛子和え 漬物 エネルギー 445 kcal	《リクエスト》ソースかつ丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 漬物 エネルギー 485 kcal	A さばの竜田揚げ B 鶏肉の竜田揚げ ごはん 味噌汁 ひじき煮 キャベツのしそ和え 漬物 選択A 482 kcal 選択B 437 kcal	ごはん コンソメスープ チキンムニエル ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ フルーツ (オレンジ) エネルギー 43 kcal	ごはん けんちん汁 ブリの照り焼き 南瓜含め煮 青梗菜の酢味噌和え 漬物 エネルギー 499 kcal	
3時	プチドック 100 kcal	まんじゅう 70 kcal	パンケーキ 87 kcal	ゼリー 73 kcal	ショコラケーキ 107 kcal	プリン 89 kcal	

勤労感謝の日(11月23日)

日本では古くから、新米の収穫が一段落するこの時期に、豊作と1年の感謝を神様に捧げる「新嘗祭」が行われてきました。1948年に制定された憲法で「勤労をたつとび、生産を祝い、国民互いに感謝し合う」日として、祝日になりました。

鮭のちゃんちゃん焼き

ちゃんちゃん焼きは鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した日本の郷土料理。北海道の漁師町の名物料理である。「ちゃんちゃん」の語源には、おとうちゃんが料理するから、料理をする時の音、漁師が身にまとっていたちゃんちゃんこなどの諸説があるそうです。



5・6日は手作りおやつのため栄養価は入っていません。

*都合により献立を変更することがあります。

★★★ 練馬デイサービス 11月 栄養価表 ★★★

						1日 (金)	2日 (土)	
エネルギー						524 kcal	516 kcal	
蛋白質						20.5 g	27 g	
脂質						12.6 g	10.8 g	
食塩相当量						2.9 g	2.9 g	
炭水化物						80.6 g	74.8 g	
	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)		7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	
エネルギー	474 kcal	414 kcal	515 kcal	515 kcal	528 kcal	445 kcal	539 kcal	
蛋白質	20.7 g	20.5 g	24 g	24.6 g	18.1 g	20.3 g	26.4 g	
脂質	12.2 g	6.9 g	9.5 g	9.2 g	7.2 g	11.5 g	10 g	
食塩相当量	3.2 g	3.6 g	4.6 g	3.1 g	3.4 g	3.8 g	3.6 g	
炭水化物	68.8 g	65 g	81.3 g	81.2 g	95.3 g	61.5 g	84.2 g	
	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)		14日 (木)	15日 (金)		16日 (土)
エネルギー	566 kcal	590 kcal	586 kcal		583 kcal	530 kcal	560 kcal	559 kcal
蛋白質	26.8 g	21.4 g	20.5 g		25.6 g	20.3 g	21.1 g	22.4 g
脂質	17.5 g	13.6 g	19.1 g		18.7 g	10 g	12.9 g	15.6 g
食塩相当量	3.6 g	3.1 g	3.6 g		3.6 g	3.2 g	3.1 g	3.3 g
炭水化物	71.3 g	94 g	79.6 g		75.6 g	87.7 g	87.6 g	78.9 g
	18日 (月)	19日 (火)		20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)		23日 (土)
エネルギー	572 kcal	573 kcal	586 kcal	562 kcal	600 kcal	530 kcal		578 kcal
蛋白質	17.2 g	25.1 g	23.5 g	22.8 g	21.2 g	23.2 g		23.8 g
脂質	13.1 g	15 g	17.1 g	16.9 g	18.3 g	13.1 g		18.5 g
食塩相当量	3.4 g	3.8 g	3.8 g	3.2 g	4 g	3.3 g		3.3 g
炭水化物	94.4 g	82 g	81.9 g	77.7 g	85.3 g	77.5 g		77.6 g
	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)		29日 (金)	30日 (土)	
エネルギー	605 kcal	515 kcal	572 kcal	555 kcal	510 kcal	570 kcal	588 kcal	
蛋白質	22.4 g	24.4 g	19.3 g	20.8 g	19.8 g	20.7 g	23.8 g	
脂質	16.2 g	8.9 g	12.2 g	15.6 g	11.3 g	20.2 g	14.8 g	
食塩相当量	3 g	5.4 g	3.9 g	3.8 g	3.7 g	2.8 g	2.5 g	
炭水化物	87.8 g	80.1 g	93.1 g	80.3 g	80.1 g	75.3 g	84.2 g	